



SONNEN NEWS – 30. JUNI 2014

Sonne macht klug!

Die Hinweise häufen sich immer öfter. Sonnen- und Vitamin D-Mangel lassen die Geisteskräfte schwinden.

Eine Studie des *Wake Forest Baptist Medical Center*, welche kürzlich im *Journal of the American Geriatrics Society* erschien, liefert Hinweise darauf, dass eine Verbindung zwischen niedrigen Vitamin D-Werten und dem Nachlassen geistiger Fähigkeiten besteht.



In den Jahren 1997 und 1998 wurden 2777 Erwachsene zwischen 70 und 79 Jahren in die Studie aufgenommen. Ihre kognitiven Fähigkeiten und ihr Vitamin D-Wert wurden zu Beginn der Studie und im Verlauf immer wieder getestet. Schon nach vier Jahren stellten die Wissenschaftler fest, dass ein niedriger Vitamin D-Wert, mit verschlechterten kognitiven Fähigkeiten einherging.

Zu ähnlichen Ergebnissen kam bereits eine Studie aus dem Jahr 2009, welche in der Zeitschrift *Journal of Geriatric Psychology* erschien. Hier fiel bereits auf, dass ältere Menschen mit niedrigen Vitamin D-Werten, schlechter bei Test zu Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Orientierung im Raum abschnitten, als solche, mit einem ausgeglichenen Vitamin D-Wert.

Zusammenfassend bedeutet das: wer regelmäßig die Sonne und das Solarium nutzt, bleibt länger fit und klug. Warum also seinem Körper nicht regelmäßig Wohlbefinden und Entspannung schenken? Denn auch für die Ausschüttung von Glückshormonen sind Sonne und Solarium verantwortlich. Und mit einem modernen Solarium ist die Bildung von Vitamin D das gesamte Jahr über möglich!

Quellen:

- <http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesund-leben/david-gutierrez/macht-vitamin-d-sie-klueger-.html>
- <http://www.sonnenexperten.de/index.php/beitrag-anzeigen-27/items/sonne-macht-klug.html>

Der Bundesfachverband Besonnung e.V. in den sozialen Netzwerken. Folgen Sie uns und erhalten Sie die neusten Infos zu Sonne, Solarium und Vitamin D:

<https://www.facebook.com/BundesfachverbandBesonnungEV?ref=hl>

<https://plus.google.com/106482280718967784125/about>

<http://www.youtube.com/channel/UCNgI-ZbueD2xFQlw60XRfRA?feature=watch>